



Spanische Tortilla in jahreszeitlichen Variationen – aus Pfanne oder Ofen

zwei Portionen

ZUTATEN:

je 100 g eures Lieblingsgemüses (z.B. Creme-Champignons, rote/orange Paprika, Zucchini *oder* Lauch, Blattspinat, rote Paprika *oder* Erbsen, gelbe Paprika, Cherry-Tomaten *oder* Gemüsefenchel, Creme-Champignons, orange/rote Paprika *oder* Creme-Champignons, weißer und grüner Spargel ...)

1 kleinere rote *oder* gelbe Zwiebel

3-4 Stängel Petersilie *und/oder* Basilikum *und/oder* Thymian

4 Eier (Größe M)

60-70 g aromatischer Käse (z.B. Manchego, Idiazabal, Queso Palmero, Iberico)

2 Essl. Olivenöl

Salz & Pfeffer aus der Mühle

Curry, Paprika (edelsüß), Chilipulver/Cayennepfeffer, Chakalaka

ZUBEREITUNG:

Gemüse putzen *und/oder* waschen, passend zerkleinern (würfeln, vierteln, stückig bzw. in Scheiben schneiden)

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden;

Kräuter waschen, trockenschleudern und passend zerkleinern

Eier in ein tieferes Gefäß aufschlagen und mit Pfeffer, Salz und weiteren Gewürzen (gern kräftig abgeschmeckt) verquirlen.

Käse reiben und mit den Kräutern in die aufgeschlagenen Eier einrühren.

In der Pfanne:

Eine beschichtete Pfanne bei 7/9-Hitze erhitzen, das Olivenöl zugeben und zuerst kurz Zwiebel anbraten, dann das andere Gemüse.

Hitze auf 5/9 reduzieren und die Eiermilch angießen, einige Minuten stocken lassen. Mit leicht gebräuntem Boden auf einen Teller gleiten lassen und die Tortilla geschickt in die Pfanne stürzen, um die zweite Seite ebenfalls zu bräunen.

Aus dem Ofen:

Als Erstes den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Gemüse-Mischung in eine geölte Auflaufform geben und die Eiermilch angießen. Im Ofen ca. 20 Minuten backen – FERTIG!

☺ SPECIAL: geröstete Kürbiskerne zum Bestreuen und Anrichten ☺